

ESTRATEGIAS DEL CONTROL DE EMOCIONES



Objetivo: Controlar tus emociones.

En esta segunda semana compartiremos algunas estrategias de desarrollo cerebral, donde educar de acuerdo al funcionamiento cerebral es la clave para mejorar las técnicas que se utilizan, siendo parte de la neuroeducación las estrategias de desarrollo cerebral buscan que nos entendamos para fácilmente hacernos entender.

1. Identifica una situación emocional personal negativa.
2. Identifica la causa.
3. Identifica la situación emocional que te genera (ira, tristeza, etc.).
4. Realiza algún ejercicio para eliminar el sentimiento negativo que te genera.

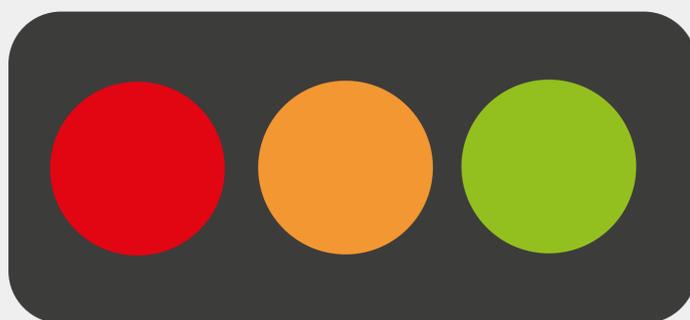
Ejercicios

- Mirar el dedo cuando recorre la forma de los ojos (centrar).
- Escribir con las dos manos.
- Dibujar con ambas manos.
- Cepillar los dientes con la mano contraria a la habitual.
- Vestirse con los ojos cerrados.
- seguir el minutero con la vista.
- Ver y analizar imágenes de cabeza para abajo.

Aprendizaje

Recuerda que existen varias técnicas para mejorar tu estado de ánimo sobre todo en situaciones de estrés. Te invitamos a probar por ti mismo las técnicas y realizar continuamente los ejercicios para lograr un control de tus emociones.

LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO



PARA PIENSA ACTU



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN
Y EVALUACIÓN ESTRATÉGICA



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS